J+S-Kids: Introduction au badminton – Leçon 6

Courir et se placer

Auteur
Priska Roth, experte J+S Badminton et J+S-Kids

Conditions cadres

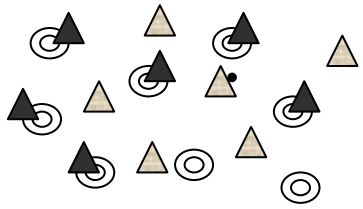
Durée de la leçon	90 minutes
Niveau	☐ simple ☐ moyen ☑ difficile
Âge recommandé	8 à 10 ans
Taille du groupe	8 enfants ou plus (grand groupe)
Env. du cours	Salle de sport avec courts de badminton et filets, matériel divers
Aspects de sécurité	Bien coller le ruban adhésif au sol et marquer les secteurs colorés en bordure du terrain à l'extérieur du court.
Conditions	Basée sur la leçon 5

But/objectifs d'apprentissage
Jouer volontairement dans certaines zones du terrain afin d'amener l'adversaire à se déplacer.

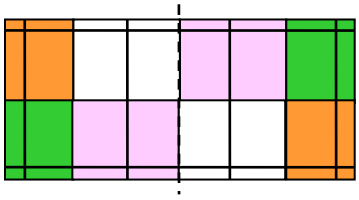
Directives
Les coups de base principaux du badminton doivent être maîtrisés (se référer aux leçons 1-5).

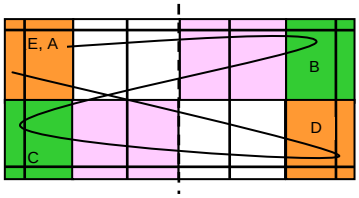
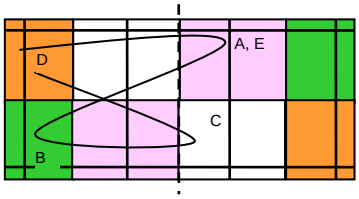
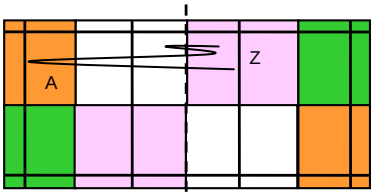
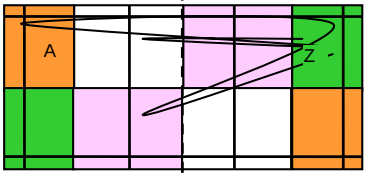
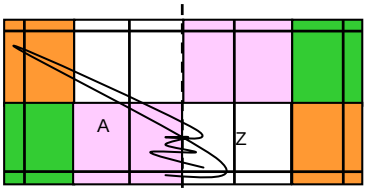
Contenu

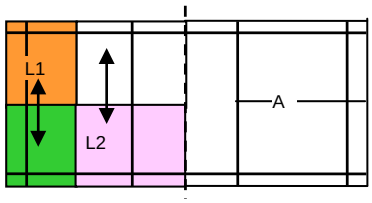
INTRODUCTION

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
3'	**Accueil** Indiquer le thème et les objectifs de la leçon.	Former un cercle	
10'	**Trouver sa place** Forme de jeu avec une balle. 2 équipes (l'une attaque, l'autre défend). Durant un laps de temps prédéfini, l'équipe attaquante essaie de faire rebondir la balle aussi souvent que possible dans un des cerceaux adverses non gardé (= 1 point). L'équipe qui défend n'attaque pas le jeu de passes de l'équipe adverse, mais s'occupe uniquement de protéger ses cerceaux. Lorsqu'un joueur pose 1 pied au moins dans un cerceau, celui-ci est protégé; l'équipe en attaque ne peut marquer dans ce cerceau. A la mi-temps du match, les rôles (attaquants et défenseurs) sont échangés.	Jeu par équipes Nombre de cerceaux = 2-3 de plus que le nombre de joueurs par équipe 	Env. 10 cerceaux 1 balle de handball Sautoirs

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/illustrations	Matériel
5'	**Monter le filet et définir les différents secteurs du terrain** 	Hauteur du filet 1.55m ou 1.30m. Quand le filet est bas, on jouera sur un terrain plus court (limite = ligne arrière du service de double). A l'aide de bande adhésive, diviser le court de badminton en 4 secteurs. Afin de simplifier la dénomination d'un secteur, le mettre en évidence avec des couleurs en collant des feuilles A4 colorées dans les zones appropriées. Passage coloré: 4 saisons (par ex. blanc pour l'hiver, rose pour le printemps, etc.), répartir les secteurs de façon à ce que l'on puisse suivre les saisons dans le sens des aiguilles d'une montre.	Filet de badminton et piquets, ruban adhésif et papier coloré Il est possible d'utiliser les marques déjà tracées sur le sol (par ex. court de volleyball) afin de faciliter la délimitation des secteurs

6'	**Changer de place avec un clear** A joue un clear «longline» sur B, B joue un clear croisé C, C un autre clear «longline» à D, D un clear croisé à A (E), etc. Après la frappe, le joueur suit son volant et prend la place du joueur en question (A joue sur B et prend ensuite la place de B, etc.). L'échange commence là où 2 joueurs se trouvent (dans le cas présent A/E). **Plus difficile:** - Changer la trajectoire du volant, mais garder le sens du déplacement (A joue sur D. D sur C etc.). - Garder la trajectoire du volant, modifier cependant le sens du déplacement (par ex. tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ou prendre la place du joueur qui envoie le volant). - 2 volants en même temps en jeu.	Exercice à 5 ou 6 joueurs Repérer le volant/déplacement entre les secteurs colorés. 	Raquette et volants
6'	**Changer de place avec un clear main basse ou un amorti :** A joue un clear croisé main basse sur B, B un amorti «longline» sur C, C un clear croisé main basse sur D et D un amorti «longline» sur A (E), etc. Après sa frappe, chaque joueur suit son volant et prend la place correspondante (A joue sur B et prend ensuite la place de B, etc.). L'échange commence là où 2 joueurs se trouvent (dans le cas présent A/E). **Plus difficile:** - Changer la trajectoire du volant, mais garder le même chemin de déplacement (clear main basse «longline» et amorti croisé). - Garder la trajectoire du volant, cependant modifier le sens du déplacement (p. ex. tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ou prendre la place du joueur qui envoie le volant) - 2 volants en même temps en jeu.	Exercice à 5 ou 6 Rendre le parcours du volant et du joueur plus visible grâce aux zones colorées. 	Raquettes et volants
18'	**Jeu dans les zones** L'entraîneur présente un exercice précis ou se contente de fixer des conditions cadres (par ex. jeu en dehors de l'avant du terrain, jouer d'une manière variée sur 2 zones, etc.) On laisse alors le joueur définir ses propres zones de jeu. **Formes d'exercices possibles:** Le joueur Z se positionne dans la zone rose et joue d'une manière variée dans les zones blanche et orange. A retourne toujours dans la zone rose. Echanger les rôles après la moitié du temps fixé. Le joueur Z se positionne dans la zone verte et, dans un sens prédéfini, joue dans les zones blanche, orange et rose. A retourne toujours dans la zone verte. Echanger les rôles après la moitié du temps fixé. Le joueur Z se positionne dans la zone blanche et joue dans les zones rose et orange de façon aléatoire. A retourne toujours dans la zone blanche. Echanger les rôles après la moitié du temps fixé.	Sur un terrain de badminton Exercice à deux Suivant les formes d'exercices proposés, il peut y avoir 4 joueurs sur le terrain en même temps.   	Raquettes et volants

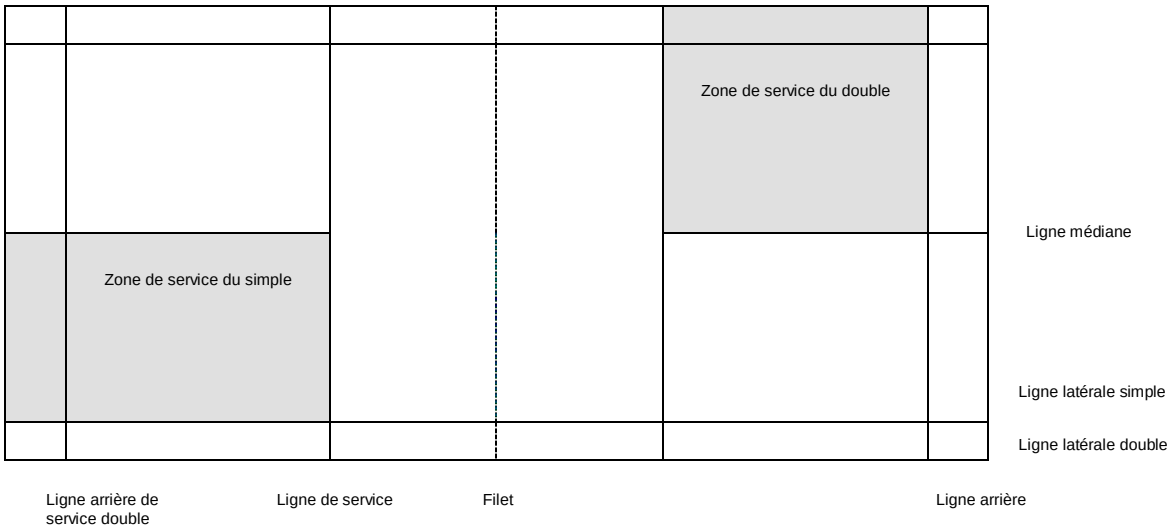
4-10'	**Marathon** Simple avec avantages tactiques, afin de pousser l'adversaire au déplacement, toujours jouer dans une zone colorée différente (le volant ne doit pas être joué 2 fois de suite dans la même zone).	Sur le terrain de badminton, situation de match 1 contre 1. Lorsqu'il y a plus de 2 joueurs par court: - Augmenter la durée des exercices communs - Jouer jusqu'à 7 points, puis échanger les rôles - Donner des consignes d'observation au joueur en attente.	Raquettes et volants
10'	**Chasse aux lièvres** Les deux joueurs (lièvres) L1 et L2 coopèrent et provoquent A. A couvre son côté (terrain de simple) et doit envoyer ses volants successivement dans les zones couvertes par L1 et L2. Il est cependant obligatoire pour L1 et L2 de changer de zone latéralement immédiatement après leur frappe (L1 orange ou vert, L2 blanc ou rose). Combien d'échanges corrects a effectué A après 7 frappes ou davantage? Echanger les rôles après 3 minutes.	Sur un terrain de badminton, exercice à 3 S'il y a 4 joueurs par court, le joueur qui patiente peut compter le nombre de réussites de A.  	Raquettes et volants
4-10'	**Servir** Simple. Si l'on réussit à servir un «ace» sur l'adversaire (le volant n'a pas pu être atteint/touché) on marque 3 points (à la place d'un). De plus le receveur doit appliquer les consignes suivantes: Service joué dans la zone blanche/hiver → maintenir la position de «schuss» d'un skieur durant 30 secondes (sport de neige). Service joué dans la zone rose/printemps → faire l'arbre «position de yoga» durant 10 secondes, se tenir sur 1 jambe, les bras en l'air (arbre en floraison). Service joué dans la zone verte/été → accomplir le tour du court en sautillant (joie de vivre). Service joué dans la zone orange/automne → faire 3x la culbute (les feuilles mortes)	Sur un terrain de badminton, match 1 contre 1 Lorsqu'il y a plus de 2 joueurs par court : - Augmenter la durée de l'exercice - Jouer jusqu'à 7 points, puis échanger les rôles - Donner des consignes d'observation au joueur en attente	Raquettes et volants
0-12'	**Jeu libre** Simple et double	Sur un terrain de badminton Match 1 contre 1 ou 2 contre 2	Raquettes et volants

PARTIE FINALE

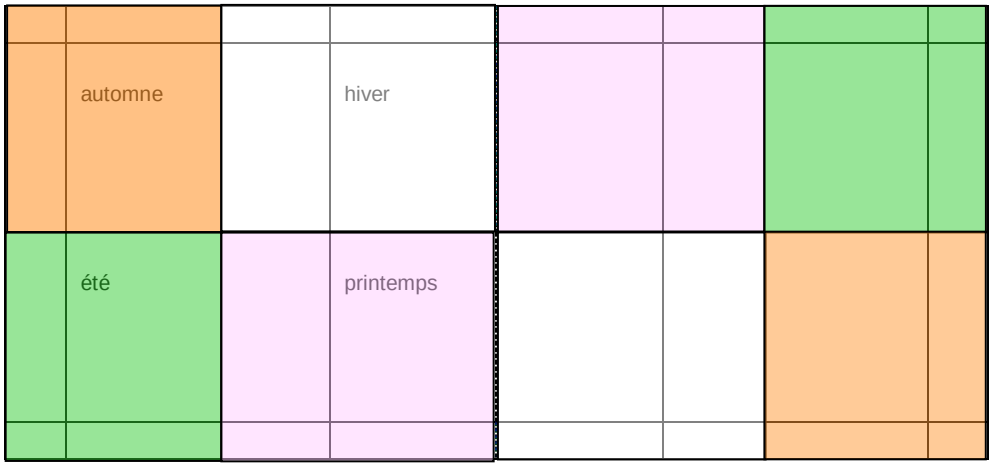
Durée	Thème/Exercices/Formes de jeu	Organisation/Illustrations	Matériel
7'	**Retour au calme et étirements**	Gestion libre du moniteur	
5'	**À la semaine prochaine** Bilan de la séance et évocation du prochain entraînement. Rangement du matériel.	Former un cercle	

Annexes

Terrain de badminton avec descriptif des lignes



Terrain de badminton avec zones colorées (4 saisons)



Les différentes zones du terrain sont classées selon les couleurs types des 4 saisons. Pour une suite logique des saisons, penser à déterminer les zones colorées dans le sens des aiguilles d'une montre.